

**Департамент образования города Москвы  
Северо-Восточное окружное управление образования  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
детский сад № 2150**



Тренинг для родителей дошкольников

**Мы с мамой дома не скучали,  
По Стрельниковой мы дышали.**

Учитель-логопед:  
Балашова Галина Владимировна

Москва  
2012



# Тренинг для родителей



Использование дыхательной  
гимнастики  
Александры Николаевны  
Стрельниковой  
в коррекционной работе  
с детьми,  
имеющими речевые нарушения.



# Феномен дыхательной гимнастики



«При этом типе дыхания полностью расширяется грудная полость, максимально вентилируются все участки легких.

Для формирования такого дыхания мы используем модифицированные приёмы дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой – единственной в мире методики, в которой короткий и резкий вдох сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Потому её и называли парадоксальной.»

М.Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика  
А.Н. Стрельниковой» М.: Метафора, 2007



Каждое движение соответствует определённым фазам дыхания. Так, вдохи делаются при движениях, сжимающих грудную клетку (таких, как упражнение «Обними плечи»). Вдох должен быть максимально активным, а выдох - пассивным. В отличие от традиционной дыхательной гимнастики делается шумный, короткий вдох носом («Фыркаем как ёжики»). Выдох уходит сам собой.

## Упражнение 1. «Ладони».



*Исходное положение: встать прямо, поднять ладони на уровень лица, локти опустить. Делать короткий, шумный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.*



## Упражнение 4. «Кошка».



- *Исходное положение:* встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.
- Делаем легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка ловит птичку).
- На выдохе вернуться в исходное положение.



## Упражнение 5. «Обнимите плечики».



- *Исходное положение:* встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.
- В момент короткого шумного вдоха носом бросить руки назад, как бы обнимая себя за плечи. На выдохе вернуться в исходное положение.



# Упражнение 5. « Обнимите плечики».



## Упражнение 8. «Ушки».



- *Исходное положение:* встать прямо, смотреть перед собой.
- Слегка наклонить голову к правому плечу- короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами ,

## Упражнение 6. «Большой маятник».



- *Исходное положение: встать прямо, руки опущены.*
- Слегка наклониться вперёд, руки опустить вперед, колени чуть согнуты – шумный вдох.
- Затем распрямившись и немного откинувшись назад, прогнуться в пояснице, обнимая себя за плечи. На выдохе вернуться в исходное положение.

## Упражнение 7. «Повороты головы».



- *Исходное положение:* встать прямо, руки опустить.
- Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох («Пахнет гарью»).
- Выдох пассивный.
- Без остановки повернуть голову влево, сделать такой же короткий вдох.
- Следите за тем, чтобы плечи не поднимались.

# Упражнение «Гарью пахнет» или «Повороты головы»



## Упражнение 8. «Ушки».



- *Исходное положение:* встать прямо, смотреть перед собой.
- Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами.



# Упражнение 8. «Ушки».



## Упражнение 10. «Перекаты».



- Исходное положение: правая нога впереди, ЛЕВАЯ НА РАССТОЯНИИ ОДНОГО ШАГА СЗАДИ. Тяжесть тела на обеих ногах.
- Перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Слегка присесть на ней – вдох. Корпус при этом слегка наклоняется.
- Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней – вдох.
- Выдох пассивный между вдохами.
- Наклоны делать без перерыва.



## Упражнение 11. «Танцевальный шаг».



- Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела.
- Поднять согнутую в колене правую ногу до уровня живота, слегка приседая на левой ноге – вдох.
- Вернитесь в исходное положение – пассивный выдох.
- Затем присесть на правой ноге, поднимая левую ногу – вдох.

# Танцевальный шаг



**Благодарю за внимание и желаю  
крепкого здоровья.**

- Эл.почта: **master-logoped@yandex.ru**
- **ГБОУ детский сад № 2150**
- Москва, Ясный проезд, дом 30
- тел. детского сада 8(499) 477-10-88